

日に干付けて食ふべし、拳ほどなるを一食へば、七日飢ゑず、二食へば四十九日飢ゑず、三食へば三百日飢ゑず、四食へば二千四百日飢ゑずして、顔色おとろへず、手足の働き少しも常にかはることなし。王氏農書この三方は唐土にて飢饉の時に、多く人を濟ひたる名方なりといへり、因に云、人の通はぬ谷底、又は井の中などへあや、まちて落ち入りたるかあるひは海上にても一切の食物なきところにて、命をつなぎ、じかも身體氣力おとろへざる方、壽世保元に口に唾を一はいたてはのみこみ、又ためては飲みこみ、かくの如くする事、一日一夜に三百六十度飲みこめば、何十日へても飢ゑずといへり、これにつきて話あり、正徳のころのこと、かや、奈良宗哲といふ人、武藏に住みしをりから、常にこゝろやすく交る僧の祈願ありて、七日斷食して禮拜行道す、同行の僧一人あり、彼僧に右の唾を飲みこむ方を教ふ、彼僧ふかく信じて相勸む、同行の僧はあざけり笑ひて、これを用ひず、行法六日に至りて、同行の僧は手足痛みことの外にくるしむ、又唾を飲みこみし僧は、つねにかはることなく、行法とゞこほりなく満願成就したりとぞ、おもふに、この唾を飲みこむの方は効驗さもあるべくおぼゆ、唾は身液なれば吐かずして飲まば、身體の潤をまさんことことわりあり、常の養生にも心得あるべし、已に遠唾高枕壽を損すと、醫心方に見えたる。

〔農稼肥培論下〕豆腐粕からと云、又きらすといへり、九州にてはとう云、又とうふの粕といふと云、此雪花菜壹升に葛粉山より堀製せしまゝ晒さるなり、是を灰葛といふ、壹合程入、よくこねませ、たぎる湯にて團子のごとくこねて、片手にて握りて、鍋に味噌汁をこしらへ置、其中へ蘿蔴或は菜の干葉等を入れて煎て、其たぎる中へいれて、よく煎えたるを試て食するに、美味して飢をしのぐに足れり、肥しの事にあらざれども、備荒の助ともならんと、次序ニ記し置ぬ、是は天明の凶年に、予が試たる事也、

〔牧民金鑑十二〕天明三年九月廿六日申渡